Healing FOODS

DINH DƯỠNG CHỮA BỆNH

TRÁI CÂY

SUSAN CURTIS - PAT THOMAS
DRAGANA VILINAC

BIÊN DỊCH: NGUYỄN MAI TRUNG

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Mục lục

"Hãy tận dụng những đặc tính kỳ diệu từ các loại thực phẩm để đem lại lợi ích cho sức khỏe"

T

hực phẩm chúng ta ăn hàng ngày không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, mà còn tác động đến trạng thái lành mạnh về cảm xúc, tinh thần. Nhận thức rõ về chế độ dinh dưỡng đang áp dụng và đặc tính chữa bệnh của các loại thực phẩm sẽ giúp bạn có những điều chỉnh cần thiết để đáp ứng nhu cầu cơ thể, tạo nên sự thay đổi kỳ diệu nhằm duy trì và cải thiện tình trạng sức khỏe.

Dù lối sống hiện tại của bạn như thế nào, không khó để bắt đầu với những thay đổi nhỏ ngay từ đây!

Thực phẩm "cầu vồng"

Hợp chất hóa học tự nhiên (phytonutrient) là các hợp chất có hoạt tính sinh học có trong thực vật, giúp tạo màu sắc và hương vị cho rau củ quả. Mặc dù không đóng vai trò cốt yếu trong hoạt động sống của cơ thể, nhưng vitamin và chất khoáng lại hỗ trợ cơ thể theo nhiều cách khác nhau.

HOẠT TÍNH CHỐNG OXY HÓA THEO MÀU SẮC THỰC PHẨM

TáoApple

- CÂN BẰNG ĐƯỜNG HUYẾT

- XỬ TRÍ TIÊU CHẢY & TÁO BÓN

- GIÚP XƯƠNG CHẮC KHỎE

- GIÚP GIẢM CHOLESTEROL

T

áo giàu pectin (một loại chất xơ) và đường phức (loại đường phân giải chậm) giúp cải thiện sức khỏe tim và điều hòa đường huyết. Táo cũng chứa nhiều vitamin, khoáng chất và các hợp chất quan trọng giúp giữ cho xương chắc, khỏe.

TÁO XANH

Cũng giống như các loại táo khác, táo xanh chứa axít malic hỗ trợ tiêu hóa.

TÁO ĐỎ

Chứa hàm lượng cao chất chống oxy hóa, hợp chất ngăn ngừa tổn thương thần kinh có liên quan đến một số bệnh (chẳng hạn như Alzheimer).

TÁO VÀNG

Pectin trong táo vàng (cũng như các loại táo khác) giúp hạn chế hấp thu quá nhiều chất béo.

CÔNG DỤNG

ĐIỀU HÒA ĐƯỜNG HUYẾT

Fructose và các hợp chất chống oxy hóa nhóm polyphenol trong táo giúp cân bằng trao đổi chất và hạn chế lượng đường hấp thu vào máu.

BỆNH TIÊU CHẢY & TÁO BÓN

Pectin hoạt động như một chất lưỡng tính: giúp cải thiện tình trạng táo bón và cả tiêu chảy – tùy thuộc vào nhu cầu của cơ thể.

GIẢM CHOLESTEROL

Pectin và các thành phần khác, như hoạt chất chống oxy hóa nhóm polyphenol, giúp giảm hàm lượng cholesterol “xấu” (LDL) và làm chậm quá trình oxy hóa của chúng – một yếu tố nguy cơ gây xơ vữa động mạch. Các hoạt chất nhóm polyphenol cũng ngăn ngừa tổn thương cơ tim và mạch máu do các gốc tự do gây ra.

BẢO VỆ XƯƠNG

Nhờ vào tính năng ngăn ngừa sưng viêm và sản sinh các gốc tự do, hoạt chất phlorizin nhóm flavonoid (trong vỏ táo) có thể ngăn chặn tình trạng mất xương trong giai đoạn mãn kinh.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN NGUYÊN QUẢ

Các phần của quả đều có thể ăn được. Táo được bày bán thường được phủ một lớp sáp để không bị tác động bởi ánh sáng và có thể bảo quản trong thời gian dài, vì vậy cần rửa sạch táo trước khi ăn.

CHỌN TÁO ĐƯỢC TRỒNG THEO PHƯƠNG PHÁP HỮU CƠ

Để tránh hấp thu các chất hóa học độc hại.

GIỮ NGUYÊN VỎ

Gọt vỏ sẽ làm mất đi 50% hàm lượng chất xơ, vitamin và chất sắt có trong quả.

CHẾ BIẾN

THỨC UỐNG DÀNH CHO NGƯỜI ĐANG HỒI PHỤC SỨC KHỎE

Ép nước 1 quả táo. Nhấp 1 – 2 muỗng lớn sau mỗi giờ hoặc khi thấy cần.

TÁO ĐÚT LÒ

Khoét bỏ lõi quả táo; cho các loại hạt (hạt hạnh nhân, hạt dẻ...), trái cây khô và một ít bột quế vào lõi quả; nướng táo ở nhiệt độ trung bình cho đến khi mềm.

MơApricots

- LÀM SÁNG DA

- BẢO VỆ MẮT

- ĐIỀU HÒA ĐƯỜNG RUỘT

- NGĂN CHẶN TỔN THƯƠNG DO CÁC GỐC TỰ DO GÂY RA

V

ới hàm lượng calo thấp nhưng giàu chất xơ và nhiều loại vitamin quan trọng, quả mơ có thể được dùng ở dạng tươi hoặc khô; cả lá và hạt nhân cũng được tận dụng. Xét về mặt y học, mơ giúp cải thiện tiêu hóa, làm sáng da và bảo vệ mắt.

Thịt quả

Giàu vitamin A, giúp tăng cường sức khỏe cho da và mắt.

Hạt nhân

Là nguồn chất béo tốt cho sứckhỏe; trong chất béo có chứavitamin B17 (laetrile) với tính năng ngăn ngừa ung thư.

CÔNG DỤNG

TỐT CHO DA & MẮT

Quả mơ giàu hàm lượng beta-carotene tốt cho mắt. Thường xuyên hấp thu một lượng lớn các dưỡng chất như vitamin C và E, kẽm và đồng (có trong quả mơ) có thể giảm nguy cơ thoái hóa võng mạc đến 25%. Các dưỡng chất này cũng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe làn da.

BẢO VỆ ĐƯỜNG RUỘT

Hàm lượng chất xơ cao trong quả mơ giúp điều hòa đường ruột, ngăn chặn chứng táo bón, thậm chí cả bệnh ung thư đường ruột.

NGĂN NGỪA UNG THƯ

Các hoạt chất chống oxy hóa trong quả mơ bảo vệ cơ thể trước sự tấn công của các gốc tự do gây ung thư và các bệnh khác. Hạt nhân chứa vitamin B17 (laetrile) có tính năng tiêu diệt các tế bào ung thư.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN QUẢ TƯƠI & KHÔ

Giàu chất xơ, vitamin A, C, E và một số dưỡng chất quan trọng khác.

Hãy chọn loại mơ khô không chứa chất bảo quản sulphite.

HẠT NHÂN

Bên trong lớp vỏ cứng có thể ăn được. Hạt chứa những dưỡng chất có tính năng chống ung thư, giúp cơ thể loại bỏ độc chất và tăng cường khả năng phòng vệ chống lại bệnh tật.

DẦU HẠT MƠ

Giàu chất béo không bão hòa đơn và vitamin A, C, E; có thể dùng nấu ăn hoặc làm sốt trộn rau.

CHẾ BIẾN

NẤU CÙNG VỚI CÁC MÓN THỊT BÉO NGẬY

Nhồi quả mơ khô vào thịt vịt hoặc ngỗng; hoặc hầm quả (xắt nhỏ) với thịt cừu.

MƠ RIM

Rim quả mơ tươi trong hỗn hợp si-rô (1 phần mật ong, 3 phần nước); cho thêm một nhúm hạt cardamom giã nhỏ và ¾ ống vani, đun với lửa riu riu cho đến khi mềm.

MƠ MUỐI

Umeboshi được dùng kèm với cơm, giúp kích thích tiêu hóa và ngăn ngừa chứng buồn nôn.

Đào & Xuân ĐàoPeaches & Nectarines

- GĂN NGỪA CÁC TRIỆU CHỨNG LIÊN QUAN ĐẾN TRAO ĐỔI CHẤT

- NGĂN NGỪA TỔN THƯƠNG DA DO CÁC GỐC TỰ DO ÂY RA

- CÂN BẰNG NƯỚC CHO CƠ THỂ

C

ũng giống như các loại quả có hạt cứng, đào và xuân đào chứa các hợp chất nhóm phenol (như anthocyanin, axít chlorogenic, dẫn xuất của quercetin, và catechin) giúp ngăn chặn các triệu chứng có liên quan đến quá trình trao đổi chất (tác nhân gây ra bệnh đái tháo đường và bệnh tim).

ĐÀO

Chứa các hợp chất hóa học tự nhiên beta-carotene, lycopene và lutein giúp bảo vệ tim và mắt.

XUÂN ĐÀO

Thịt quả có màu đỏ, vàng hoặc trắng, là nguồn dồi dào vitamin A và C, beta-carotene.

CÔNG DỤNG

KIỂM SOÁT TRỌNG LƯỢNG

Các hợp chất nhóm phenol có tính năng chống béo phì, kháng viêm và phòng chống đái tháo đường; dùng thường xuyên 2 loại quả này giúp ngăn ngừa các triệu chứng xảy ra trong quá trình trao đổi chất.

SỨC KHỎE LÀN DA

Đây là nguồn dồi dào vitamin C, dưỡng chất cần thiết cho quá trình sản sinh collagen; đồng thời cũng là nguồn dồi dào hợp chất chống oxy hóa lutein giúp ngăn chặn các tổn thương do gốc tự do gây ra, duy trì sức khỏe làn da (và cả mắt).

LỢI TIỂU

Chứa nhiều kali, photpho và magiê, đào và xuân đào có tính năng giải độc đối với chế độ dinh dưỡng giàu muối và ngăn ngừa việc tích nước trong cơ thể.

CHỐNG UNG THƯ

Các nghiên cứu tại phòng thí nghiệm cho thấy các tế bào ung thư vú, thậm chí đang trong giai đoạn bùng phát, bị tiêu diệt sau khi tiếp xúc với dịch chiết quả đào.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN THEO MÙA

Ăn ngay khi vừa mua về vì các loại quả này dễ bị hỏng và mất đi các dưỡng chất cần thiết.

BẢO QUẢN LÂU

Cả đào và xuân đào đều có thể dùng làm mứt hoặc sấy khô.

CHẾ BIẾN

TRÀ ĐÀO

Thái mỏng 2 quả đào chín, đun sôi với 500 ml nước. Tắt bếp, cho 8 gói trà xanh vào, hãm trà trong 5 phút. Vớt trà ra, vắt nhẹ túi trà. Thêm 240 ml nước và một ít mật ong vào nồi. Dùng chung với đá và một ít lá bạc hà xắt nhỏ.

BÁNH MÌ BAGEL

Chuẩn bị bữa sáng với món bánh mì bagel ăn kèm phô mai sữa dê hoặc kefir và vài lát xuân đào. Rắc thêm một ít bột tiêu đen để làm dậy lên vị ngọt của quả.

LêPears

- LÀ LOẠI THỰC PHẨM ÍT GÂY DỊ ỨNG

- CÓ TÍNH NHUẬN TRƯỜNG NHẸ

- XOA DỊU THẦN KINH

- GIỮ CHO KHỚP XƯƠNG LINH HOẠT

L

à loại trái cây nhiều nước, mát, ít gây dị ứng, đồng thời cũng là nguồn dồi dào chất xơ hòa tan, lê còn chứa một lượng beta-carotene và vitamin nhóm B, cũng như các khoáng chất vi lượng ở dạng vết như photpho, kali và các nguyên tố hữu ích khác.

LÊ TRUNG QUỐC

Hàm lượng dinh dưỡng tương tự như các loại lê khác.

LÊ CHÂU ÂU

Quả lê tươi có hàm lượng đường fructose, glucose và levulose (loại đường ngọt nhất trong số các loại đường tự nhiên) nhiều hơn các loại trái cây khác.

LÊ ĐỎ

Giàu hợp chất chống oxy hóa anthocyanin hơn các loại lê vỏ vàng, xanh, nâu.

CÔNG DỤNG

ÍT GÂY DỊ ỨNG

Các tác chất gây dị ứng trong quả lê thấp hơn các loại quả khác vì chúng chứa hàm lượng salicylate và benzoate thấp. Lê thường được đưa vào chế độ dinh dưỡng dành cho người dễ bị dị ứng, và nước ép lê đôi khi được chọn là loại nước ép hoa quả đầu tiên dành cho trẻ nhỏ. Lê cũng là sự lựa chọn tối ưu dành cho người đang dưỡng bệnh.

CHỐNG TÁO BÓN

Hầu hết chất xơ có trong lê là chất xơ hòa tan, nhờ vậy làm tăng khả năng nhuận trường.

XOA DỊU THẦN KINH

Lê được xem là loại quả có tính mát và làm dịu. Vitamin C cũng kích hoạt sản sinh các hoạt chất như norepinephrine và serotonin, đây là những chất dẫn truyền thần kinh giúp cải thiện tâm trạng.

CÁC BỆNH VỀ KHỚP

Lê chứa hỗn hợp kali, pectin và tannin giúp hòa tan axít uric, cho nên đây là loại quả lý tưởng cho những ai bị bệnh về khớp (như gout, viêm khớp).

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN CẢ VỎ

Hầu hết lượng vitamin C và chất xơ đều tập trung ở lớp vỏ mỏng của lê.

MUA LÊ VỪA CHÍN TỚI

Lê dễ bị thâm khi chín. Vì vậy, hãy mua những quả lê vừa chín tới, rồi vài ngày sau lê sẽ chín mà không bị thâm, giập.

LÊ KHÔ

Giống như các loại quả sấy khô khác, lê khô chứa hàm lượng đường cao và ít chất xơ. Ăn một vài miếng lê khô để bổ sung thêm năng lượng.

NƯỚC ÉP LÊ

Nước ép lê ngọt mát, tạo cảm giác sảng khoái khi bạn cảm thấy bức bối, khó chịu.

CHẾ BIẾN

THỨC UỐNG “TĂNG LỰC”

Đun quả lê khô trong nước khoảng 15 phút. Vớt lê ra, chỉ lấy nước, để nguội. Đây là thức uống giúp giải tỏa mệt mỏi và các triệu chứng của Hội chứng tiền kinh (PMS).

LÊ RIM

Nấu lê tươi trong nước siro loãng hoặc rượu vang, thêm vào một ít gừng hoặc quế (nếu thích). Dùng ngay khi còn ấm, rắc lên một ít hạt hạnh nhân.

MậnPlums

- BẢO VỆ MẮT

- CÓ TÍNH NHUẬN TRƯỜNG

- CÂN BẰNG ĐƯỜNG HUYẾT

- HỖ TRỢ CHỨC NĂNG GAN

M

ận có đặc tính chống oxy hóa và giải độc, kích thích quá trình trao đổi chất trong cơ thể và chứa các chất khoáng như crôm, kali, selen và một số khoáng chất khác; ngoài ra mận còn chứa vitamin C và beta-carotene. Mận khô được xem là bài thuốc dân gian để chữa trị chứng táo bón.

MẬN TÍM

Vỏ có màu tím sậm, thịt quả có màu đỏ, giàu các hợp chất chống oxy hóa nthocyanin hơn các loại khác.

MẬN KHÔ

Giúp chữa trị táo bón.

MẬN VICTORIA

Các hợp chất chống oxy hóa trong loại quả này giúp nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh.

MẬN GREENGAGE

Giống như các loại mận khác, mận xanh giàu chất xơ, kali và beta-carotene.

CÔNG DỤNG

BẢO VỆ MẮT

Các hợp chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa chứng thoái hóa điểm vàng do lão hóa (nguyên nhân chính gây mất thị lực).

GIẢM NHẸ CHỨNG TÁO BÓN

Mận giàu chất xơ (đặc biệt là pectin), fructose và lưu huỳnh, giúp chuyển thức ăn qua ruột dễ dàng. Chất xơ có trong mận, cùng với sorbitol và isatin, có tác dụng nhuận trường.

KHỬ ĐỘC

Tăng cường khả năng giải độc và cải thiện chức năng gan, cũng như cải thiện chức năng của các cơ quan khác. Đặc tính khử độc còn giúp cải thiện sức khỏe của da.

KÍCH THÍCH TRAO ĐỔI CHẤT

Chứa các hợp chất, khoáng chất có lợi như canxi, kali, magiê và hợp chất chống oxy hóa beta-carotene. Các chất dinh dưỡng này giúp điều hòa nhịp tim, huyết áp, đường huyết và cân bằng nước trong cơ thể. Mận tía Damson có tính năng kích thích sự thèm ăn và tiêu hóa nếu được ăn trước bữa ăn.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

QUẢ KHÔ

Ăn mận khô là một cách hay để thu nhận lợi ích từ mận quanh năm. Mận chứa cả 2 loại chất xơ (hòa tan và không hòa tan) giúp điều hòa đường ruột và cân bằng đường huyết.

ĂN CẢ VỎ

Các hợp chất chống oxy hóa tập trung hầu hết ở vỏ mận.

CHẾ BIẾN

MẬN ĐÚT LÒ

Cắt đôi quả mận (bỏ hột), nướng với nhiệt độ 180^{o}C cho đến khi quả héo lại. Có thể dùng ngay, hoặc rưới lên chút mật ong hay sữa chua (nếu muốn).

RAU TRỘN

Thêm một ít mận hoặc hạt dẻ xắt nhỏ vào món rau trộn. Rưới một ít dầu ô liu và giấm hoa quả (như việt quất hoặc mâm xôi).

Kiwi

- THÚC ĐẨY QUÁ TRÌNH TỔNG HỢP COLLAGEN

- CÓ TÍNH NHUẬN TRƯỜNG NHẸ

- GIÚP GIẢM TRIGLYCERIDE TRONG MÁU

- PHÒNG CHỐNG CẢM CÚM

C

ó sự khác nhau về giá trị dinh dưỡng giữa kiwi vàng và kiwi xanh nhưng cả 2 loại quả này đều tốt cho tiêu hóa và tim mạch. Hàm lượng vitamin C cao trong quả cũng tăng cường sức khỏe da và tăng cường miễn dịch, chống sưng viêm.

KIWI XANH

Chứa nhiều chất xơ hơn kiwi vàng.

KIWI VÀNG

Chứa một lượng lớn vitamin C, giúp tăng cường khả năng miễn dịch.

CÔNG DỤNG

TỐT CHO DA

Một lượng lớn vitamin C trong vỏ quả có vai trò quan trọng trong việc hình thành collagen và tái tạo tế bào bị ảnh hưởng bởi ánh nắng mặt trời và gió.

TĂNG CƯỜNG TIÊU HÓA

Quả kiwi cung cấp 20% lượng chất xơ cần hấp thu hàng ngày, hỗ trợ tiêu hóa và cải thiện đường ruột. Kiwi cũng chứa actinidin, một loại enzyme có tác dụng tiêu hóa protein.

PHÒNG CHỐNG BỆNH TIM MẠCH

Hàm lượng cao các hợp chất hóa học tự nhiên flavonoid và vitamin C, E trong kiwi có thể làm giảm triglyceride trong máu và các mảng bám hình thành trong động mạch (chứng xơ vữa động mạch). Các hạt nhỏ màu đen cũng chứa vitamin E và axít béo omega-3, là những chất giúp làm loãng máu tự nhiên.

MIỄN DỊCH

Vitamin C giúp tăng cường khả năng miễn dịch, chống cảm cúm và chống sưng viêm.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN QUẢ TƯƠI

Múc ăn bằng muỗng để thưởng thức hương vị của kiwi, như cách ăn trứng luộc. Hoạt chất actinidin trong kiwi xanh không kỵ với một số thực phẩm (như các chế phẩm từ sữa), cho nên không gây vón cục dẫn đến khó tiêu.

ĂN ĐA DẠNG CÁC LOẠI

Kiwi xanh chứa một lượng lớn chất xơ, trong khi kiwi vàng thì dồi dào vitamin C và kali.

CHẾ BIẾN

SINH TỐ

Thưởng thức món sinh tố với các thành phần: ^{1} quả dưa hấu (bỏ hạt), 2 quả kiwi (gọt vỏ), 1 quả chuối.

“SÚP” LẠNH GIẢI ĐỘC

Xay nhuyễn hỗn hợp bao gồm: 1 quả dưa lưới (cắt làm đôi, múc dưa ra, dùng vỏ làm tô đựng), 1 quả kiwi và 1 quả lê chín (bỏ hạt), 1 nắm nho xanh, 1 ít gừng tươi mài nhuyễn và 200 ml sinh tố nha đam. Cho tô “súp” dưa vào tủ lạnh, trang trí bằng kiwi xắt hạt lựu và lá bạc hà.

VảFigs

- ĐIỀU HÒA NHỊP TIM & HUYẾT ÁP

- GIỮ XƯƠNG CHẮC KHỎE

- ĐIỀU HÒA ĐƯỜNG RUỘT

V

ả là loại quả theo mùa (thường từ tháng 7 đến tháng 9), có vị ngọt. Dù ở ạng khô hay tươi, vả vẫn được xem là loại thực phẩm tốt cho huyết áp nhờ vào hàm lượng kali cao, và cũng tốt cho việc duy trì ổn định hệ tiêu hóa, giúp xương chắc khỏe.

VẢ TÍM

Dồi dào chất xơ giúp cải thiện đường ruột và giảm nguy cơ ung thư ruột.

VẢ XANH

Giống như quả vả tím, quả vả xanh cũng giàu chất xơ, canxi, kali và các nguyên tố vi lượng dạng vết khác.

VẢ KHÔ

Chứa tất cả các thành phần dinh dưỡng như quả tươi, tuy nhiên hàm lượng beta-carotene lại thấp.

CÔNG DỤNG

HUYẾT ÁP

Vả tươi và khô đều chứa một lượng lớn kali, hỗ trợ chức năng của cơ và thần kinh, cân bằng dịch lỏng trong cơ thể, điều hòa nhịp tim và cân bằng nước. Vả là loại thực phẩm lý tưởng, đặc biệt thích hợp đối với người bị huyết áp cao.

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE XƯƠNG

Là nguồn cung cấp canxi, một quả vả cung cấp 10% lượng canxi được khuyến nghị mỗi ngày. Canxi đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe và sự phát triển của xương. Hàm lượng kali trong quả vả giúp giảm thất thoát canxi qua đường tiểu bằng cách giúp cơ thể hấp thu tối đa lượng canxi cần thiết.

TIÊU HÓA & TÁO BÓN

Quả vả là một nguồn dồi dào chất xơ, giữ cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh, giảm nguy cơ táo bón.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN QUẢ TƯƠI

So với quả khô, quả vả tươi có ít calo và đường hơn, giàu beta-carotene.

ĂN QUẢ KHÔ

Vả khô có quanh năm. So với vả tươi, vả khô chứa nhiều chất xơ, protein, canxi, kali, magiê và photpho. Đây cũng là nguồn giàu pectin, một dạng chất xơ hòa tan, giúp giảm đường huyết. Ngoài ra, vả khô cũng chứa nhiều calo và đường hơn vả tươi.

CHẾ BIẾN

MÓN ĂN VẶT

Dùng quả khô làm món ăn vặt, thay cho kẹo hoặc sô-cô-la, nếu bạn đang cố gắng giảm cân.

THỨC ĂN SÁNG LÀNH MẠNH

Thêm quả vả (xắt hạt lựu) vào ngũ cốc ăn sáng hoặc cháo yến mạch.

Mộc quaQUINCE

- XOA DỊU NHỮNG KHÓ CHỊU TRONG DẠ DÀY

- CHỨA CÁC HỢP CHẤT CHỐNG UNG THƯ

- NGĂN NGỪA SƯNG VIÊM & NHIỄM KHUẨN

- BẢO VỆ ĐỘNG MẠCH

M

ộc qua là loại quả có nguồn gốc từ vùng Trung Đông, làm mạnh hệ miễn dịch và tăng cường sức khỏe tim mạch. Nước ép mộc qua được dùng để điều trị tiêu chảy, vệ sinh miệng (nước súc miệng), giữ cho nướu khỏe và chữa trị viêm, loét miệng. Khi chín, quả có vị rất chua và mềm (dễ giập) nhưng khi được nấu chín lại có mùi thơm và giàu dinh dưỡng.

Lá

Cả lá và quả đều chứa các hợp chất có tính năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

Hạt

Theo y học cổ truyền Trung Đông, chất sền sệt (nước sắc lại khi đun hạt mộc qua) có tác dụng chữa trị ho và đau họng.

Quả

Nước ép quả được dùng để chữa trị tiêu chảy, làm sạch miệng, giữ cho nướu khỏe và chữa viêm, loét miệng.

CÔNG DỤNG

XOA DỊU DẠ DÀY

Hỗ trợ cho hệ tiêu hóa và có tính lợi tiểu nhẹ.

CHỐNG UNG THƯ

Các nghiên cứu cho thấy lá và quả chứa các hoạt chất ức chế sự tăng trưởng của các tế bào ung thư ruột kết và thận.

ĐÀO THẢI CÁC GỐC TỰ DO

Mộc qua giàu các vitamin A, C, E chống oxy hóa và các hoạt chất hóa học tự nhiên độc đáo. Các hoạt chất này có tính năng đào thải mạnh các gốc tự do – “thủ phạm” gây ra nhiều chứng bệnh như bệnh tim, đái tháo

đường, chứng sưng viêm và ung thư.

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TIM

Mộc qua dồi dào kali, giúp điều hòa nhịp tim và đào thải nước ra khỏi cơ thể. Chất xơ và các hợp chất chống oxy hóa trong quả góp phần tăng cường sức khỏe động mạch và tái tạo thành động mạch.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN THEO MÙA

Từ tháng 9 đến tháng 11, tìm mua những quả to, săn chắc, vỏ vàng tươi. Không giống với các loại quả cứng khác, mộc qua dễ bị giập và thối rữa, vì vậy không thể bảo quản quả trong thời gian dài.

NGÂM QUẢ TRONG NƯỚC

Quả ngâm trong nước nóng sẽ tạo ra loại nước uống có tác dụng tăng cường miễn dịch và chữa trị các triệu chứng viêm da dị ứng.

CHẾ BIẾN

DÙNG KÈM VỚI TÁO

Cho một ít mứt mộc qua vào nước sốt táo hoặc bánh táo nướng để tăng thêm độ xốp và hương vị.

TẠO NGỌT CHO TRÀ

Thêm 1 muỗng mứt mộc qua vào trà xanh để tạo ngọt, tăng hương vị và bổ sung thêm hoạt tính chống oxy hóa.

LÀM MỨT

Mộc qua giàu pectin nên có thể được bảo quản dưới dạng mứt.

Anh đàoCherries

- GIÚP AN THẦN

- TĂNG CƯỜNG SẢN SINH INSULIN

- GIẢM SƯNG VIÊM SAU KHI VẬN ĐỘNG

- NGĂN NGỪA BỆNH GOUT

A

nh đào được xem là “siêu” thực phẩm. Anh đào Montmorency là loại anh đào có dược tính cao nhất vì chúng giàu hoạt chất chống oxy hóa giúp kháng viêm, hiệu quả trong việc ngăn chặn và điều trị bệnh gout. Đây là một trong số ít trái cây chứa melatonin, hoạt chất giúp chữa chứng mất ngủ, hội chứng lệch múi giờ và giúp an thần.

ANH ĐÀO ĐỎ SẪM

Có vị ngọt, chứa một lượng đáng kể hợp chất perillyl alcohol (POH) giúp làm chậm và ngừng phát triển ung thư.

ANH ĐÀO VÀNG ĐỎ

Có vị ngọt, chứa vitamin C và hoạt chất chống oxy hóa beta-carotene.

ANH ĐÀO MONTMORENCY

Có vị chua, có hoạt tính giảm đau cao gấp 10 lần so với aspirin.

CÔNG DỤNG

AN THẦN

Anh đào chua là một trong số ít các loại quả chứa hoạt chất melatonin. Uống 1 ly nước ép anh đào trước khi ngủ sẽ giúp bạn có giấc ngủ ngon.

PHÒNG CHỐNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Anh đào chua hữu ích trong việc điều trị bệnh đái tháo đường. Hoạt chất chống oxy hóa anthocyanin giúp gia tăng sản sinh insulin điều hòa đường huyết trong cơ thể.

KHÁNG SƯNG VIÊM

Anh đào giàu các hoạt chất chống oxy hóa giúp kháng sưng viêm. Uống 1 ly nước ép anh đào chua sẽ giúp giảm đau và sưng sau khi vận động nặng.

CHỨNG VIÊM KHỚP

Gout sinh ra do sự tích tụ quá mức axít uric trong máu. Cả 2 loại anh đào ngọt và chua đều có khả năng làm giảm các muối urat trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh gout.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

CHỌN QUẢ TƯƠI, ĂN THEO MÙA

Chọn loại được trồng theo phương pháp hữu cơ, ăn theo mùa để hấp thu tối đa dưỡng chất. Có thể đông lạnh quả tươi để ăn dần quanh năm hoặc làm mứt.

ĂN ANH ĐÀO CHUA

Anh đào chua có hàm lượng hoạt chất chống oxy hóa cao hơn anh đào ngọt.

CHẾ BIẾN

ANH ĐÀO KHÔ

Có thể thêm quả khô vào món ngũ cốc ăn sáng và sữa chua.

BÁNH ANH ĐÀO NƯỚNG

Anh đào không bị mất đi dược tính khi được nấu chín. Đây là loại quả lý tưởng để làm mứt, làm bánh nướng và các món tráng miệng khác.

SINH TỐ

Sẽ càng ngon khi có thêm vài quả anh đào ngọt.

NhoGrapes

- GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ

- PHÒNG CHỐNG XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

- CÓ TÍNH LỢI TIỂU NHẸ

- GIÚP CÂN BẰNG ĐƯỜNG HUYẾT

T

ừ hàng ngàn năm trước, các bộ phận của nho, kể cả nhựa cây đã được sử dụng làm thuốc chữa bệnh. Nho, có tác dụng lợi tiểu tự nhiên, chứa đa dạng các hợp chất chống oxy hóa, đặc biệt là phức hợp oligomeric proanthocyanidin (OPCs) giúp sáng da, phòng chống bệnh tim và các tổn thương do gốc tự do gây ra. OPCs đặc biệt tập trung hầu hết trong hạt nho.

NHO ĐỎ

Hoạt chất chống oxy hóa anthocyanin tập trung nhiều nhất ở nho đỏ và đen, với đặc tính bảo vệ tim và phòng chống ung thư.

NHO XANH

Chứa hoạt chất nhóm flavonoid, như catechin, có tính năng tương tự như ca cao.

Lá nho

Giàu các hoạt chất chống oxy hóa polyphenol, beta-carotene và vitamin K; dùng để chữa trị chứng đau và sưng viêm.

NHO KHÔ

Nho khô có tác dụng như một prebiotic, giúp gia tăng các lợi khuẩn đường ruột.

CÔNG DỤNG

PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

Hàm lượng cao các hoạt chất chống oxy hóa nhóm flavonoid (anthocyanin, stilbene) và nhiều hợp chất chống oxy hóa khác, tập trung hầu hết trong vỏ nho, được xem là có khả năng giảm nguy cơ mắc ung thư vú và tuyến tiền liệt do gốc tự do gây ra. Chất xơ có trong nho giúp giảm nguy cơ mắc ung thư ruột kết. Đặc

biệt, hạt nho chứa một lượng lớn hoạt chất chống oxy hóa resveratrol giúp phòng chống ung thư và chống lão hóa.

CẢI THIỆN SỨC KHỎE TIM MẠCH

Nho chứa các hợp chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa xơ cứng động mạch. Rượu vang đỏ hoặc nước ép nho cũng giàu hoạt chất resveratrol giúp bảo vệ tim.

GIẢI ĐỘC & CÂN BẰNG NƯỚC TRONG CƠ THỂ

Nho chứa dồi dào kali và rất ít natri, giúp đào thải lượng nước dư thừa và độc chất ra khỏi cơ thể.

GIẢM ĐƯỜNG HUYẾT

Nho chứa carbohydrate chậm phân giải, giúp kiểm soát đường huyết. Các chất chống oxy hóa và chất xơ giúp giảm các mối nguy hại do quá trình trao đổi chất gây ra (nguyên nhân dẫn đến bệnh đái tháo đường và bệnh tim).

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN HẠT NHO

Chọn loại nho có hạt và nhai luôn cả hạt vì hạt nho tập trung nhiều hợp chất chống lão hóa OPCs, vitamin E và axít linolenic.

NHO KHÔ

Khi nho để khô, đường fructose được chuyển hóa thành chất xơ hòa tan fructan. Hoạt chất này có vai trò hấp thu và đào thải cholesterol ra khỏi máu, giúp nuôi dưỡng các lợi khuẩn đường ruột.

CHẾ BIẾN

CƠM TRỘN/RAU TRỘN

Nho khô sẽ làm tăng thêm hương vị và dưỡng chất trong món cơm trộn, trong khi nho tươi tăng thêm vị ngọt mát cho món rau trộn.

ĐÔNG LẠNH

Nho đông lạnh cũng giàu dinh dưỡng như quả tươi.

Mâm xôi đenBlackberries

- TÁI TẠO VÙNG DA BỊ TỔN THƯƠNG

- ĐÀO THẢI ĐỘC TỐ RA KHỎI RUỘT

- GIÚP GIẢM ĐƯỜNG HUYẾT

- CHỨA CÁC HOẠT CHẤT CHỐNG UNG THƯ

M

âm xôi đen giàu hoạt chất chống oxy hóa anthocyanin giúp hạn chế các tổn thương do gốc tự do gây ra và có vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa các loại bệnh phổ biến hiện nay như cao huyết áp, đái tháo đường, ung thư, suy giảm thị lực, suy giảm chức năng gan và suy giảm chức năng thần kinh. Các loại quả thuộc họ dâu cũng có tính năng giải độc và tăng cường sức khỏe đường ruột.

Quả

Là nguồn dồi dào axít salicylic, giúp giảm huyết áp.

Lá

Dùng làm trà để chữa rối loạn dạ dày và khử trùng đường miệng.

CÔNG DỤNG

BẢO VỆ DA

Các loại quả họ dâu là nguồn dồi dào axít ellagic giúp giảm tác hại của ánh nắng mặt trời đối với da. Axít ellagic cũng ngăn chặn sự phá vỡ collagen, giữ cho da săn chắc và ngăn ngừa sưng viêm.

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE ĐƯỜNG RUỘT

Mâm xôi đen chứa cả 2 loại chất xơ (hòa tan và không hòa tan), giúp điều hòa đường ruột và loại bỏ độc tố khỏi ruột.

BẢO VỆ TIM MẠCH

Mâm xôi đen chứa axít salicylic với đặc tính tương tự như aspirin (còn được biết là axít acetylsalicylic), giúp phòng chống bệnh tim mạch và làm giảm huyết áp.

CHỐNG UNG THƯ

Axít ellagic có tác dụng làm ngừng tăng trưởng các tế bào ung thư (khi nghiên cứu tại phòng thí nghiệm).

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

CHỌN QUẢ TƯƠI

Hàm lượng dinh dưỡng trong mâm xôi giảm dần theo thời gian, do đó hãy ăn ngay khi có thể.

LÁ

Chứa hợp chất tannin và axít gallic, một loại kháng sinh tự nhiên. Trà lá mâm xôi được xem là bài thuốc dân gian chữa trị tiêu chảy, viêm loét miệng và chảy máu nướu.

CHẾ BIẾN

THÊM VÀO MÓN BÁNH TÁO

Để tăng thêm hương vị và tăng cường các hoạt chất chống oxy hóa.

GIẤM MÂM XÔI ĐEN

Tăng thêm hương vị cho món rau trộn, nước ướp và món xào. Pha với một ít nước, giấm mâm xôi đen là bài thuốc dân gian chữa trị viêm họng và sốt. Cho một ít quả mâm xôi đen vào rượu vang trắng hoặc giấm táo, giữ trong chỗ tối trong 3 tuần. Cho hỗn hợp vào nồi, cứ 600 ml giấm thì thêm 450 g đường, đun nhỏ lửa trong 5 phút. Đổ hỗn hợp vào chai khử trùng và đậy kín. Giấm mâm xôi đen có thể dùng cả năm.

Quả lý chuaBlackcurrants

- ĐIỀU HÒA HUYẾT ÁP

- NGĂN CHẶN THOÁI HÓA TẾ BÀO THẦN KINH

- NGĂN NGỪA BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ

- CHỐNG NHIỄM KHUẨN ĐƯỜNG TIẾT NIỆU

L

à loại quả giàu vitamin C, khoáng chất kali và photpho, quả lý chua còn chứa dồi dào hợp chất chống oxy hóa nhóm anthocyanin giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, ung thư và rối loạn thần kinh (như bệnh Alzheimer). Loại quả này cũng có đặc tính kháng khuẩn và cải thiện thị lực. Do có vị rất chua nên quả lý thường được dùng làm rượu hoặc mứt thay vì ăn tươi.

Lá

Thêm một ít lá quả lý chua vào trà có thể giúp chữa trị ho và viêm họng.

Quả

Quả lý chua có hàm lượng vitamin C cao gấp 3 lần so với cam; thường được dùng làm rượu thay vì ăn tươi

CÔNG DỤNG

BẢO VỆ TIM MẠCH

Hàm lượng kali có trong quả lý chua giúp điều hòa nhịp tim, lợi tiểu và kiểm soát huyết áp. Các hoạt chất chống oxy hóa cũng giúp ngăn ngừa các tổn thương thành mạch gây xơ vữa động mạch.

TỐT CHO NÃO

Anthocyanin, góp phần tạo màu sắc cho quả, giúp chống lại những tổn thương não do các gốc tự do gây ra, như chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer.

BẢO VỆ MẮT

Hợp chất chống oxy hóa có trong quả giúp cải thiện thị lực vào ban đêm, giảm chứng mỏi mắt và bệnh đục thủy tinh thể.

NGĂN NGỪA NHIỄM KHUẨN ĐƯỜNG TIẾT NIỆU

Thường xuyên uống nước ép quả lý chua giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn đường tiết niệu.

TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH

Hỗn hợp vitamin C và các hợp chất chống oxy hóa là nguồn dược chất giúp bảo vệ và tăng cường miễn dịch, làm lành vết thương nhanh chóng.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

THÊM ĐƯỜNG

Thêm đường vào để bảo quản hoặc trộn với các loại quả có vị ngọt để làm món tráng miệng.

DẦU CHIẾT XUẤT TỪ HẠT

Giàu vitamin E và các axít béo không bão hòa (như axít alpha- linolenic và axít gamma-linolenic). Dùng thường xuyên giúp ngăn ngừa các bệnh về da, như bệnh chàm và bệnh viêm da.

TRÀ

Trà được làm từ lá quả lý chua có tác dụng chữa trị ho và viêm họng.

CHẾ BIẾN

SI-RÔ

Dùng quả lý chua làm si-rô hoặc rượu sẽ giúp giữ lại các hoạt chất chống oxy hóa và các hợp chất hóa học tự nhiên có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch.

TRÀ

Cho một nắm lá vào ấm, đổ nước sôi vào, hãm trà trong vài phút rồi thưởng thức.

Việt quấtBlueberries

- LÀM CHẬM TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN BỆNH UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT

- NGĂN NGỪA CHỨNG SUY GIẢM TRÍ NHỚ

- NGĂN NGỪA CHỨNG VIÊM ĐƯỜNG RUỘT

- BẢO VỆ MẮT

Q

uả việt quất chứa các hợp chất kháng khuẩn giúp ngăn ngừa chứng viêm dạ dày và các hoạt chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa các tổn thương mắt, cải thiện thị giác và trí nhớ. Ngoài ra, việt quất còn tăng cường sức khỏe tuyến tiền liệt. Việt quất có thể dùng dưới dạng quả tươi do có vị ngọt hơn các loại quả thuộc họ dâu khác.

Lá

Trà lá việt quất giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn đường ruột và điều hòa đường huyết

Quả

Có hàm lượng các hoạt chất chống oxy hóa cao nhất so với các loại quả khác

CÔNG DỤNG

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TUYẾN TIỀN LIỆT

Việt quất là nguồn dồi dào các hợp chất proanthocyanidin làm chậm quá trình tăng trưởng và lan rộng của tế bào ung thư.

CẢI THIỆN TRÍ NHỚ

Việt quất có tác động tích cực đến hệ thần kinh. Các nghiên cứu cũng cho thấy việt quất giúp gia tăng hàm lượng dopamine, một chất dẫn truyền thần kinh, theo đó giúp cải thiện trí nhớ.

SỨC KHỎE ĐƯỜNG RUỘT

Chứa anthocyanin, các hợp chất có tính năng chống oxy hóa và kháng khuẩn, hiệu quả trong việc phòng chống viêm dạ dày - ruột (như E. coli). Hợp chất này cũng “đánh bật” các vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy.

CẢI THIỆN THỊ GIÁC

Anthocyanin trong việt quất giúp cải thiện sức khỏe mắt bằng cách ngăn chặn sự thoái hóa võng mạc.

NGĂN NGỪA NHIỄM KHUẨN ĐƯỜNG TIẾT NIỆU

Nghiên cứu gần đây đã khẳng định việt quất có đặc tính ngăn ngừa nhiễm khuẩn đường tiết niệu.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

CHỌN QUẢ ĐƯỢC TRỒNG THEO PHƯƠNG PHÁP HỮU CƠ

Việt quất là loại quả có dư lượng thuốc diệt côn trùng cao nhất. Do đó, hãy chọn loại quả được trồng theo phương pháp hữu cơ để tránh các chất hóa học có trong quả.

LÁ

Chứa hàm lượng các hoạt chất chống oxy hóa tương tự như trong quả. Các hoạt chất này giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn đường ruột và điều hòa đường huyết.

CHẾ BIẾN

DÙNG CHO BỮA SÁNG

Thêm quả việt quất vào ngũ cốc ăn sáng hoặc sữa chua; đông lạnh để bảo quản lâu hơn hoặc làm thành món sinh tố.

TRÀ

Cho lá việt quất vào ấm, đổ nước sôi vào, hãm trà trong vài phút; trà lá việt quất giúp kháng khuẩn và làm giảm đường huyết.

Nam việt quấtCranberries

- NGĂN NGỪA NHIỄM KHUẨN ĐƯỜNG TIẾT NIỆU

- NGĂN NGỪA CÁC BỆNH VỀ NƯỚU

- GIẢM RA MÁU NHIỀU TRONG THỜI GIAN HÀNH KINH

- NGĂN NGỪA CHỨNG VIÊM LOÉT DẠ DÀY

C

ó nguồn gốc từ Bắc Mỹ, loại quả họ dâu có màu đỏ, vị chua này chứa các hợp chất chống oxy hóa và nhiều đặc tính có lợi cho sức khỏe. Quả có đặc tính se chặt và kháng khuẩn, đặc tính giúp tăng cường sức khỏe nướu.Ngoài ra, loại quả này còn chứa các hợp chất độc đáo giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn đường tiết niệu, thận và bàng quang.

Quả

Được người châu Mỹ bản địa dùng để chữa trị nhiễm khuẩn bàng quang và thận.

Nước ép

Cung cấp rất ít đường cho cơ thể.

Quả khô

Thêm quả khô vào ngũ cốc ăn sáng hoặc muesli là cách đơn giản để bổ sung các chất chống oxy hóa vào chế độ ăn uống.

CÔNG DỤNG

NGĂN NGỪA NHIỄM KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT

Nam việt quất chứa phân tử non-dialyzable material (NMD) giúp ngăn ngừa nhiễm khuẩn đường tiết niệu, bàng quang và thận.

BẢO VỆ RĂNG, MIỆNG

Hợp chất chống oxy hóa proanthocyanidin, tạo cho quả có màu đỏ tươi, giúp ức chế các enzyme hình thành các mảng bám, axít trong răng và tăng cường sức khỏe nướu.

SE CHẶT

Đặc tính se chặt và kháng khuẩn nhẹ giúp giảm ra máu nhiều trong thời gian hành kinh, bệnh tiêu chảy, khó chịu ở dạ dày, viêm họng và viêm thanh quản.

TIÊU HÓA

Nghiên cứu cho thấy phân tử NMD có khả năng ngăn ngừa vi khuẩn Helicobacter pylori bám vào thành dạ dày, từ đó ngăn ngừa viêm loét dạ dày.

BẢO VỆ TIM

Hàm lượng dồi dào vitamin C và hoạt chất chống oxy hóa giúp giảm sưng viêm và bệnh tim.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

NƯỚC ÉP

Chọn quả tươi, không ướp đường vì đường sẽ góp phần nuôi vi khuẩn, gây nhiễm trùng đường tiết niệu.

QUẢ KHÔ

Ăn quả khô giúp bạn hấp thu nguồn dưỡng chất có trong quả suốt năm, tuy nhiên phần lớn hàm lượng vitamin C trong quả khô đã bị mất đi nhiều.

CHẾ BIẾN

TRÀ

Cho 1 muỗng quả khô vào 600 ml nước. Đun nhỏ lửa trong 10 – 15 phút, gạn lấy nước, rồi thưởng thức.

NHAI QUẢ KHÔ

Làm phóng thích những chất có tính năng bảo vệ nướu và mát-xa nhẹ cho nướu.

Quả cơm cháyElderberries

- PHÒNG CHỐNG CẢM CÚM

- CÓ TÁC DỤNG LỢI TIỂU NHẸ

Tất cả các phần của cây cơm cháy đều được dùng trong y dược. Quả và hoa, được dùng khá phổ biến ngày nay, có tác dụng tăng cường miễn dịch và lợi tiểu. Quả chín có mùi vị hấp dẫn, nhưng sẽ tăng thêm khẩu vị nếu được nấu chín.

Quả

Chứa các hợp chất hóa học tự nhiên nhóm flavonoid giúp tạo màu sắc cho quả và ngăn ngừa các tổn thương đối với tế bào.

Hoa

Có tác dụng chữa trị nghẹt mũi.

CÔNG DỤNG

TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH

Hoa cơm cháy được dùng làm thuốc điều trị bệnh tắc nghẽn phổi, ngoài ra còn có tác dụng vã mồ hôi và hạ sốt. Si-rô làm từ quả có tác dụng tăng cường miễn dịch, đặc biệt phòng tránh cảm cúm vào mùa đông.

GIẢI ĐỘC

Quả cơm cháy có tác dụng lợi tiểu nhẹ và nhuận trường.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

BẢO QUẢN

Quả có vị chua, do đó nên chế biến thành mứt, si-rô, ngâm đường để có thể thu nhận tối đa các dưỡng chất từ quả.

HOA

Hoa cơm cháy được sử dụng để chế biến mọi thứ – từ rượu “champagne” nhẹ cho đến nước súc miệng làm dịu chứng viêm họng. Các hợp chất hóa học có trong hoa cơm cháy có tác dụng giảm sưng viêm màng nhầy và xoang.

CHẾ BIẾN

SI-RÔ

Pha 600 ml nước ép quả cơm cháy với 450 g mật ong, trộn đều hỗn hợp. Khi bị cảm lạnh, hãy uống 2 muỗng (10 ml).

TRÀ

Bỏ 2 – 4 chùm hoa tươi (hoặc 2 muỗng hoa khô cho mỗi tách trà) vào ấm trà, đổ nước sôi vào. Hãm trà trong vài phút, rồi thưởng thức. Loại thức uống này có tác dụng chữa trị ho và có nhiều đờm.

RƯỢU NHẸ

Cho 900 g quả cơm cháy vào nồi, thêm 1 chén nước vào và đun nhẹ để dịch quả tiết ra. Tán nhuyễn quả, lọc lấy nước, rồi đổ lại vào nồi. Thêm 250 g đường, gừng (cỡ 1 lóng tay) mài nhuyễn. Đun nhẹ trong 1 giờ. Lọc lấy nước, đổ vào chai sạch và đậy kín. Có thể bảo quản trong tủ lạnh được 3 tháng. Pha loãng trước khi dùng.

Câu kỳGojiberries

- TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE CƠ BẮP

- VẬN CHUYỂN OXY ĐẾN TẾ BÀO

- GIÚP AN THẦN

- BẢO VỆ MẮT TRÁNH BỊ TỔN THƯƠNG DO GỐC TỰ DO GÂY RA

C

âu kỷ, hay kỷ tử, giàu các hợp chất chống oxy hóa giúp tăng cường sức khỏe tim mạch, cơ bắp và thị giác. Quả cũng chứa hợp chất hóa học tự nhiên nhóm carotenoid, bao gồm beta-carotene, giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất, cải thiện trí nhớ và an thần.

CÔNG DỤNG

CƠ BẮP

Câu kỷ chứa hoạt chất betaine giúp phát triển cơ bắp và beta-sitosterol giúp phòng chống sưng viêm, nguyên nhân gây viêm cơ.

HỖ TRỢ QUÁ TRÌNH TRAO ĐỔI CHẤT

Hoạt chất pyridoxine (vitamin B6) hỗ trợ sản sinh năng lượng, tăng cường khả năng vận chuyển oxy của tế bào hồng cầu. 1 phần (ăn) câu kỷ có thể cung cấp 1/2 nhu cầu pyridoxine khuyến nghị mỗi ngày.

HỖ TRỢ HỆ THẦN KINH

Betaine được gan sử dụng để sản sinh choline, giúp làm dịu hệ thần kinh, tạo giấc ngủ ngon và cải thiện trí nhớ.

THỊ GIÁC

Hoạt chất chống oxy hóa lutein và zeaxanthin giúp bảo vệ và tăng cường thị giác.

CHỐNG OXY HÓA

Khả năng chống oxy hóa trong câu kỷ cao gấp 10 lần so với việt quất, giúp tăng cường khả năng miễn dịch, bảo vệ tim mạch. Ngoài ra, câu kỷ cũng giúp phòng chống các bệnh suy biến và viêm nhiễm (như đái tháo đường, viêm khớp). Đây cũng là một thực phẩm tốt cho da.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

QUẢ KHÔ

Câu kỷ thường bị hỏng đi rất nhanh sau khi thu hoạch. Sấy khô sẽ giúp giữ lại những dưỡng chất trong quả. Chọn quả được trồng theo phương pháp hữu cơ (không chứa sulphite) nhằm đảm bảo hàm lượng độc chất ở mức thấp.

NƯỚC ÉP

Dùng nước ép câu kỷ nếu bạn không thích ăn quả khô. Nước quả cũng chứa đầy đủ các dưỡng chất như quả khô, ngoại trừ chất xơ.

CHẾ BIẾN

DÙNG LÀM MÓN ĂN VẶT

Để cung cấp thêm năng lượng, giải tỏa cơn thèm ăn.

ĂN SÁNG

Ngâm câu kỷ trong nước và cho vào muesli, cháo yến mạch, trái cây, sữa chua, sinh tố hoặc món bánh nướng.

Dâu tằmMulberries

- PHỤC HỒI SINH LỰC

- XOA DỊU CHỨNG MỎI MẮT

- XOA DỊU THẦN KINH, GIÚP AN THẦN

- ĐIỀU TRỊ CHỨNG ĐẦY HƠI VÀ TÁO BÓN

M

ọi phần của dâu tằm, từ gốc đến ngọn, đều có dược tính mặc dù chúng ta có xu hướng sử dụng quả và lá vì chúng giàu các hoạt chất chống oxy hóa anthocyanin, hoạt chất chống ung thư resveratrol và vitamin C. Ngoài ra, dâu tằm cũng giúp ngăn ngừa các tổn thương mắt và đóng vai trò như là một loại thuốc an thần.

DÂU TẰM ĐEN

Loại dâu màu sậm có đặc tính kháng khuẩn. Quả chín có màu đen.

DÂU TẰM ĐỎ

Có đặc tính kháng khuẩn và ngăn ngừa viêm nhiễm đường tiết niệu. Mặc dù có tên là dâu tằm “đỏ” nhưng quả sẽ chuyển sang màu tím đậm, gần như là đen, khi chín.

Lá

Làm mạnh gan và phổi, điều trị cảm, sốt và nhiễm trùng mắt. Ngoài ra, lá dâu còn có đặc tính kháng khuẩn và ngăn ngừa bệnh đái tháo đường.

DÂU TẰM TRẮNG (KHÔ)

Là nguồn thực phẩm cho tằm. Quả có tác dụng bảo vệ thần kinh.

CÔNG DỤNG

TĂNG CƯỜNG SINH LỰC

Dâu tằm có thể được dùng như một loại thuốc bổ để hồi phục sức khỏe. Dâu tằm chứa một lượng lớn chất sắt (bổ thận, gan, máu) và resveratrol có đặc tính chống ung thư. Hàm lượng hoạt chất chống oxy hóa cao giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch và các chứng bệnh sưng viêm mãn tính.

BẢO VỆ MẮT

Quả và lá chứa hoạt chất zeaxanthin giúp tăng cường thị giác. Dâu tằm còn được sử dụng để chữa trị các chứng bệnh như bệnh chàm, khô miệng và họng. Đặc tính tạo ẩm của dâu tằm giúp ngăn ngừa chứng khô, căng mắt.

AN THẦN

Trà được chế biến từ quả tươi là bài thuốc dân gian chữa mất ngủ.

TIÊU HÓA

Làm mạnh đường tiêu hóa và chữa trị chứng đầy hơi, táo bón.

HẠ SỐT

Là loại thực phẩm hiệu quả trong việc chữa trị sốt và say nắng.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN QUẢ KHÔ

Dâu tằm tươi rất khó bảo quản, do đó hãy thưởng thức quả khô để hấp thu tối đa dưỡng chất có trong quả. Là loại quả thay thế tốt cho nho khô.

PHA TRÀ

Lá dâu tằm được thu hoạch vào đợt sương giá đầu tiên của mùa thu sẽ có đặc tính kháng khuẩn.

NHẸ TAY!

Dâu tằm tươi dễ giập hơn các loại dâu khác, cho nên hãy hái thật cẩn thận.

CHẾ BIẾN

RAU TRỘN

Lá dâu tằm non có thể dùng để trộn rau ăn sống.

MỨT

Dâu tằm giàu pectin, thích hợp để làm mứt.

CHẤT TẠO NGỌT TỰ NHIÊN

Cho quả dâu tằm khô vào nước trà để bổ sung thêm dưỡng chất.

Mâm xôi đỏRaspberries

- HẠN CHẾ HẤP THU CHẤT BÉO

- TĂNG ĐỘ DẺO DAI CHO CƠ TỬ CUNG

- CHỨA CÁC HOẠT CHẤT CHỐNG UNG THƯ

Q

uả mâm xôi đỏ chứa một loạt các hoạt chất chống oxy hóa giúp điều hòa quá trình trao đổi chất và ngăn ngừa bệnh tật. Một trong các hoạt chất chống oxy hóa này là hợp chất chống sưng viêm, axít ellagic, có tác dụng ngăn ngừa ung thư. Lá mâm xôi đỏ được sử dụng như một bài thuốc cho phụ nữ đang mang thai vì chúng tăng cường độ dẻo dai của tử cung, chuẩn bị cho việc sinh nở.

MÂM XÔI ĐỎ

Giàu beta-carotene, vitamin C và folate.

MÂM XÔI ĐEN

Các nghiên cứu cho thấy quả mâm xôi đen có các đặc tính chống ung thư.

Lá

Chứa chất làm se, được dùng như một loại trà cho phụ nữ giai đoạn cuối của thai kỳ.

CÔNG DỤNG

HỖ TRỢ TRONG THAI KỲ

Lá mâm xôi giàu hoạt chất tannin (chất chát), giúp tăng cường độ dẻo dai và săn chắc của tử cung. Tuy nhiên, chỉ nên uống lá mâm xôi vào 2 tháng cuối của thai kỳ.

NGĂN NGỪA UNG THƯ

Mâm xôi đen có khả năng ngăn chặn sự đột biến ADN và ức chế các khối u phát triển. Hợp chất kháng viêm, axít ellagic, có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư và các bệnh đường ruột.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

CHỌN QUẢ ĐƯỢC TRỒNG THEO PHƯƠNG PHÁP HỮU CƠ

Vì quả sẽ có hàm lượng hoạt chất chống oxy hóa cao hơn.

CHỌN QUẢ CHÍN

Quả chín chứa hàm lượng hoạt chất chống oxy hóa cao hơn quả chưa chín.

CHẾ BIẾN

MỨT

Do chỉ ra quả vào một thời điểm ngắn trong năm cho nên mâm xôi thường được chế biến thành mứt để có thể sử dụng quanh năm.

TRÀ

Cho 1 muỗng lá khô (hoặc 2 muỗng lá tươi) và 175 ml nước sôi vào ấm trà. Hãm trà trong 10 phút, rồi thưởng thức. Lá mâm xôi chỉ được dùng trong 2 tháng cuối của thai kỳ, đặc biệt tránh sử dụng trong tam cá nguyệt thứ nhất và thứ hai (tức 3 tháng đầu và 3 tháng giữa thai kỳ).

Dâu tâystrAwBerries

- NGĂN NGỪA TỔN THƯƠNG MẠCH MÁU

- LÀM DỊU DẠ DÀY

- CHỨA CÁC HOẠT CHẤT CHỐNG UNG THƯ

D

âu tươi là loại thực phẩm giàu hoạt chất chống oxy hóa, dồi dào vitamin C, ngoài ra còn chứa các dưỡng chất như magiê, folate, kali, vitamin nhóm B và các hợp chất hóa học tự nhiên nhóm flavonoid (như quercetin và kaempferol). Các hoạt chất này có tác dụng tăng cường sức khỏe tim mạch, hỗ trợ hệ tiêu hóa và là loại quả duy nhất có hạt - một nguồn axít béo omega -3 - trên bề mặt quả.

Quả

Dưỡng chất trong quả giúp ngăn ngừa cholesterol gây tổn thương thành động mạch.

Lá

Lá dâu tươi và khô được dùng làm trà, giúp làm dịu dạ dày.

CÔNG DỤNG

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TIM MẠCH

Cùng với vitamin C, hoạt chất quercetin và kaempferol trong dâu giúp ngăn ngừa các cholesterol “xấu” (LDL) trong máu bị oxy hóa và gây tổn thương thành động mạch, nguyên nhân gây xơ vữa động mạch.

HỖ TRỢ TIÊU HÓA

Lá dâu là bài thuốc dân gian giúp chữa trị khó tiêu. Chất xơ trong quả hỗ trợ cho nhu động ruột.

PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

Chứa axít ellagic giúp trung hòa các hóa chất gây ung thư trong cơ thể.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN THEO MÙA

Dâu được trồng phổ biến trên thế giới và có quanh năm, nhưng khó bảo quản và nhanh mất đi chất dinh dưỡng sau khi hái. Do đó, cách tốt nhất để hấp thu chất dinh dưỡng và thưởng thức vị ngon của quả là ăn quả tươi theo mùa.

CHỌN QUẢ ĐƯỢC TRỒNG THEO PHƯƠNG PHÁP HỮU CƠ

Hầu hết dâu tây đều bị phun thuốc trừ sâu và nấm trong quá trình trồng. Chọn loại dâu được trồng theo phương pháp hữu cơ để hạn chế dư lượng chất hóa học có trong quả.

CHẾ BIẾN

RAU TRỘN

Cắt đôi 450 g quả dâu tây và thái lát mỏng 1 quả dưa leo. Bỏ vào tô trộn đều, rắc thêm một ít bột tiêu đen (làm dậy lên hương vị của dâu). Có thể thêm vào ít quả việt quất.

TRÀ

Cho một nắm lá dâu tươi vào ấm trà, đổ nước sôi vào, hãm trà trong 5 phút. Thêm một ít mật ong, rồi thưởng thức. Trường hợp không có lá tươi thì sử dụng lá khô.

Quả có múiCitrus fruit

- NGĂN NGỪA SỎI THẬN

- GIẢM CHOLESTEROL

- HỖ TRỢ TIÊU HÓA

- LOẠI BỎ ĐỘC TỐ TÍCH TỤ TRONG CƠ THỂ

V

ới hàm lượng vitamin C dồi dào, dùng thường xuyên các loại quả này sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, sỏi thận và viêm nhiễm các loại. Quả cũng có đặc tính hỗ trợ tiêu hóa, kiềm hóa và thanh lọc cơ thể.

CHANH VÀNG

Có đặc tính kháng khuẩn, tiêu diệt các vi khuẩn thuộc giống Vibrio – "thủ phạm" gây bệnh tả.

CAM

Ngăn ngừa hình thành sỏi thận (sỏi canxi oxalate).

CHANH XANH

Vitamin K trong quả giúp cho quá trình đông máu diễn ra tốt.

BƯỞI

Giàu vitamin C, giúp giảm các bệnh sưng viêm, như hen suyễn.

CÔNG DỤNG

NGĂN NGỪA SỎI THẬN

Chanh có hàm lượng citrate cao nhất, uống nước chanh (không đường) mỗi ngày giúp giảm nguy cơ hình thành sỏi thận. Nước ép cam cũng có tác dụng tương tự.

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TIM

Các loại quả có múi chứa hoạt chất hesperidin giúp giảm các triệu chứng do tăng huyết áp, và chất xơ pectin, hoạt chất limonoid làm giảm nguy cơ mắc xơ vữa động mạch và giảm các cholesterol “xấu” (LDL) trong máu. Hợp chất chống oxy hóa flavone cũng giúp giảm nguy cơ đột quỵ ở phụ nữ.

KIỀM HÓA & THANH LỌC CƠ THỂ

Chanh có tác dụng lợi tiểu tự nhiên, giảm sưng viêm và bệnh phù thũng (tích nước). Chanh cũng có hoạt tính kháng khuẩn, giúp ngăn ngừa vi khuẩn gây viêm nhiễm đường tiết niệu.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

VỎ

Giàu các hoạt chất chống oxy hóa và hợp chất hóa học tự nhiên limonoid, có khả năng chống lại các gốc tự do, cân bằng đường huyết và hỗ trợ tuyến giáp.

HẤP THU SẮT

Vitamin C trong quả giúp cơ thể hấp thu chất sắt từ thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật.

CHẾ BIẾN

RAU TRỘN

Lột vỏ và cắt nhỏ 5 quả cam lớn, cho vào tô. Thêm 1 quả lựu, nước ép lựu, nước ép cam (1 quả), 3 muỗng dầu ô liu, lá bạc hà xắt nhuyễn và tiêu, rồi trộn đều hỗn hợp.

NƯỚC CHANH

Khởi đầu ngày mới bằng 1 ly chanh nóng để thanh lọc cơ thể.

ChuốiBananas

- GIÚP XƯƠNG CHẮC KHỎE

- CHỐNG VIÊM LOÉT

- PHÓNG THÍCH ĐƯỜNG CHẬM

- GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM VÀ ĐỘT QUỴ

C

huối là loại quả đa dụng và cực kỳ tốt cho sức khỏe. Chuối giàu kali, nguồn khoáng chất có vai trò quan trọng trong việc duy trì huyết áp ở mức ổn định và là một chất trung hòa axít tự nhiên, giúp xoa dịu các vấn đề về dạ dày và chữa lành viêm loét. Chuối chín chứa gần 90% đường phân giải chậm, vì vậy rất thích hợp cho các vận động viên và những người bận rộn.

Quả

Giàu kali, giúp giảm huyết áp và ngăn ngừa loãng xương.

Hoa

Hoa chuối có thể ăn sống hoặc nấu chín. Giàu vitamin C và beta-carotene, là bài thuốc dân gian để điều trị co thắt khi hành kinh.

CÔNG DỤNG

GIỮ XƯƠNG CHẮC KHỎE

Hàm lượng kali có trong chuối giúp làm chậm thất thoát canxi qua bài tiết – do chế độ ăn uống nhiều muối gây ra. Chuối cũng chứa prebiotic giúp nuôi các lợi khuẩn đường ruột. Đường ruột ổn định sẽ giúp cơ thể hấp thu tối đa canxi, làm xương chắc khỏe.

XOA DỊU DẠ DÀY

Chuối có đặc tính trung hòa axít, bảo vệ dạ dày tránh bị viêm loét. Chuối còn có đặc tính kích hoạt quá trình tái tạo tế bào thành dạ dày và ngăn chặn vi khuẩn gây viêm loét dạ dày. Đặc tính trung hòa axít này cũng có vai trò tích cực trong việc làm dịu chứng ợ nóng.

CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG

Chuối chứa cả 2 loại đường: glucose (phân giải nhanh) và fructose (phân giải chậm).

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TIM MẠCH

Chuối là nguồn dồi dào kali và chất xơ. Chế độ dinh dưỡng giàu kali và chất xơ giúp giảm nguy cơ đột quỵ và bệnh tim. Kali cũng có vai trò quan trọng trong việc cân bằng huyết áp.

NGĂN NGỪA TÁO BÓN

Hàm lượng chất xơ cao trong chuối giúp điều hòa đường ruột và ngăn ngừa táo bón.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN QUẢ CHÍN

Để hấp thu tối đa các hoạt chất chống oxy hóa.

CHẾ BIẾN

SINH TỐ

Chuối được xem là nguyên liệu nền cho món sinh tố do kết hợp tốt với nhiều hương vị, và là một chất làm đặc tự nhiên.

NGŨ CỐC ĂN SÁNG

Thêm chuối vào món ngũ cốc ăn sáng hoặc cháo yến mạch, vì đây là chất tạo ngọt tự nhiên và là nguồn dồi dào chất xơ.

CHUỐI ĐÔNG LẠNH

Chuối đông lạnh có thể được dùng như một món kem.

Chà làDates

- ĐIỀU HÒA ĐƯỜNG RUỘT

- CHỨA ĐƯỜNG PHÂN GIẢI CHẬM

- ĐIỀU HÒA NHỊP TIM

- LÀM DỊU CƠN HO & VIÊM HỌNG

C

hà là giúp tăng cường miễn dịch, giàu kali, cung cấp nguồn đường phân giải chậm và cung cấp đa dạng các dưỡng chất thiết yếu khác. Chà là cũng là nguồn dồi dào chất xơ, protein và khoáng chất (như magiê, mangan, selen, kẽm) và các nguyên tố vi lượng ở dạng vết (như boron).

QUẢ TƯƠI

Khi chín, quả chà là có vị ngọt và giòn như quả lê.

CHÀ LÀ KHÔ

Chứa toàn bộ những dưỡng chất như trong quả tươi, ở dạng cô đặc.

CHÀ LÀ KHÔ (MỘT PHẦN)

Không ngọt bằng chà là khô nhưng chứa nhiều chất xơ và dưỡng chất tốt cho đường ruột.

CÔNG DỤNG

HỖ TRỢ TIÊU HÓA

Chà là là nguồn dồi dào chất xơ – hòa tan và không hòa tan – hỗ trợ tiêu hóa và điều hòa đường ruột. Quả cũng chứa hợp chất tannin giúp ngăn ngừa rối loạn đường ruột.

CÂN BẰNG ĐƯỜNG HUYẾT

Mặc dù giàu chất đường nhưng chà là đã xóa tan định kiến rằng tất cả các loại đường đều có hại. Quả chà là chứa đường phân giải chậm. Hàm lượng chất xơ hòa tan cũng giúp điều hòa đường huyết.

SỨC KHỎE TIM MẠCH

Chà là là nguồn dồi dào kali, một khoáng chất thiết yếu giúp co bóp cơ dễ dàng, bao gồm cả cơ tim. Kali cũng giúp tăng cường sức khỏe hệ thần kinh và quá trình trao đổi chất của cơ thể. Chất xơ hòa tan trong chà là giúp giảm các cholesterol “xấu” (LDL).

TRỊ CẢM, CÚM

Nước sắc, trà, si-rô hoặc sốt quả chà là đều được xem là bài thuốc dân gian giúp chữa trị ho, cảm lạnh và viêm phế quản.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

QUẢ KHÔ

Chỉ vài quả khô cũng có thể cung cấp nhiều dưỡng chất và chất xơ. Hãy chọn loại không tẩm chất bảo quản chứa sulphite.

QUẢ TƯƠI

Chà là tươi thường xuất hiện vào thời điểm cuối mùa hè, chứa nhiều vitamin C hơn quả khô.

CHẾ BIẾN

NGŨ CỐC ĂN SÁNG

Thêm chà là xắt nhỏ vào muesli để có được bữa sáng bổ dưỡng.

THAY THẾ ĐƯỜNG

Đây là loại thức ăn vặt lành mạnh, có thể dùng thay thế kẹo hoặc sô-cô-la.

XoàiMangoes

- ĐIỀU HÒA ĐƯỜNG RUỘT

- CHỨA ĐƯỜNG PHÂN GIẢI CHẬM

- ĐIỀU HÒA NHỊP TIM

- LÀM DỊU CƠN HO & VIÊM HỌNG

X

oài giàu hợp chất chống oxy hóa beta-carotene, vitamin C, giúp tăng cường miễn dịch, cải thiện thị giác và hỗ trợ tiêu hóa. Xoài cũng giúp giảm những tổn thương do gốc tự do gây ra.

Thịt quả

Chứa chất xơ prebiotic giúp nuôi dưỡng các lợi khuẩn đường ruột.

Xoài xanh

Xoài xanh chứa nhiều vitamin C và pectin hơn xoài chín, nhưng có vị rất chua.

CÔNG DỤNG

HỖ TRỢ TIÊU HÓA

Xoài chứa các enzyme giúp phân cắt và tiêu hóa protein, cũng như chất xơ, làm cho hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả. Về lâu dài, chất xơ giúp giảm nguy cơ mắc ung thư ruột kết, bệnh tim, bệnh đái tháo đường típ 2 và bệnh viêm túi thừa.

PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

Hợp chất lupeol triterpene có tác dụng ngăn chặn ung thư tuyến tiền liệt và ung thư da.

BẢO VỆ MẮT

Xoài giàu beta-carotene, một hợp chất chống oxy hóa giúp giảm các tổn thương do gốc tự do gây ra.

TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH

Một quả xoài cỡ vừa cung cấp 2/3 nhu cầu vitamin C hằng ngày, giúp tăng cường miễn dịch và giảm nguy cơ mắc cảm, cúm.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

CHỌN QUẢ TƯƠI

Vì xoài rất dễ chín, hãy mua những quả còn cứng để xoài có thể chín dần.

KẾT HỢP VỚI SỮA

Các nghiên cứu cho thấy hoạt tính sinh học của beta-carotene trong quả sẽ tăng lên 19 – 38% nếu dùng kết hợp với các chế phẩm từ sữa.

CHẾ BIẾN

SINH TỐ

Xay 2 quả xoài (gọt vỏ và xắt nhỏ), 250 ml sữa chua hoặc sữa lạnh, 1¾ muỗng mật ong.

XOÀI SALSA

1 quả xoài chín, 1/2 củ hành đỏ, 1/2 quả ớt chuông đỏ, 1 quả dưa leo nhỏ, 1 trái ớt hiểm (băm nhỏ), 3 muỗng nước cốt chanh và một ít ngò rí thái nhỏ. Trộn đều, nêm chút gia vị và ăn kèm với món cá.

Dưa hươngMelons

- BẢO VỆ MẮT

- GIỮ CHO MẠCH MÁU ĐÀN HỒI

- GIÚP VẾT THƯƠNG MAU LÀNH

D

ưa hương thuộc họ bầu, bí. Loại quả này giàu beta-carotene, vitamin C và các hoạt chất chống oxy hóa, giúp tăng cường miễn dịch. Quả cũng chứa kali giúp điều hòa huyết áp.

DƯA RUỘT XANH (HONEYDEW)

Có hàm lượng đường cao hơn các loại dưa khác, chứa vitamin C, folate và kali.

DƯA HẤU

Thịt quả có màu đỏ, là nguồn giàu hợp chất lycopene giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

DƯA RUỘT VÀNG (CANTALOUPE)

Đây là loại dưa giàu dinh dưỡng nhất, cung cấp 1/2 nhu cầu vitamin C và A hằng ngày.

CÔNG DỤNG

TĂNG CƯỜNG THỊ GIÁC

Dưa chứa các hợp chất hóa học tự nhiên (chất màu sáng) có tác dụng tăng cường sức khỏe da và xương, giúp ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng. Dưa ruột vàng chứa lutein và zeaxanthin giúp tăng cường sức khỏe mắt.

LƯU THÔNG MÁU

Citrulline, một loại axít amin có trong vỏ và thịt quả dưa hấu, có tác dụng kích thích sản sinh oxit nitric làm giãn và mở rộng mạch máu, giảm huyết áp và cải thiện lưu thông máu.

LÀM LÀNH VẾT THƯƠNG

Citrulline trong dưa hấu đóng vai trò quan trọng trong việc sản sinh axít amin arginine, giúp tăng cường khả năng miễn dịch và làm cho vết thương mau lành.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

THANH LỌC CƠ THỂ

Dưa được xem là nguồn thực phẩm thanh lọc cơ thể tuyệt vời. Hàm lượng nước có trong dưa (khoảng 95%) dồi dào khoáng chất, có tác dụng kiềm hóa và lợi tiểu.

DỄ TIÊU HÓA

Và cung cấp carbohydrate hữu ích giúp tạo năng lượng.

HẠT DƯA

Hạt dưa khô chứa các chất béo không bão hòa và chất xơ có lợi cho sức khỏe.

CHẾ BIẾN

RẮC TIÊU

Rắc một ít bột tiêu đen lên miếng dưa ruột vàng (cantaloupe) để làm dậy lên hương vị của dưa.

SALAD CẦU VỒNG

Chuẩn bị món rau trộn gồm dưa hấu, kiwi và phô mai sữa dê (tất cả đều xắt vuông); trút hỗn hợp lên trên lớp xà lách xoong hoặc cải rocket; rưới giấm thơm balsamic và rắc lên ít hạt mè.

Đu đủPapaya

- CHỨA CÁC ENZYME TIÊU HÓA TỰ NHIÊN

- CHỐNG NHIỄM KHUẨN

- GIÚP GIẢM CHOLESTEROL

- GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ VÀ BỆNH TĂNG NHÃN ÁP

Đ

u đủ có đặc tính kháng khuẩn, hỗ trợ tiêu hóa. Thịt quả là nguồn dồi dào hoạt chất chống oxy hóa nhóm carotenoid, như beta-carotene, giúp bảo vệ thị giác.

Quả chín

Chứa vitamin E, C và beta-carotene có đặc tính chống oxy hóa.

Hạt

Hạt đu đủ giàu axít béo và dầu. Hạt có vị cay và hăng, có thể dùng thay thế tiêu.

Đu đủ xanh

Giàu enzyme tiêu hóa papain.

CÔNG DỤNG

TĂNG CƯỜNG TIÊU HÓA

Đu đủ chứa enzyme papain và chymonpapain có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa, tránh bị táo bón, giúp làm sạch đường ruột. Papain giúp làm lành và ngăn ngừa chứng viêm loét dạ dày.

CHỐNG NHIỄM KHUẨN

Hạt đu đủ có tác dụng ngăn ngừa vi khuẩn salmonella, E. coli và staphylococcus. Hạt còn được sử dụng để hỗ trợ chức năng gan và kháng vi trùng ký sinh, giúp “đánh bật” các sinh vật ký sinh ra khỏi ruột.

CUNG CẤP CHẤT XƠ

Chất xơ có trong đu đủ giúp kiểm soát huyết áp và điều hòa lượng cholesterol “xấu” trong máu. Chế độ dinh dưỡng giàu chất xơ cũng giúp phòng chống một số bệnh, như ung thư ruột.

BẢO VỆ MẮT

Beta-carotene, vitamin C và E trong đu đủ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh đục thủy tinh thể, cườm mắt và bệnh thoái hóa điểm vàng do lão hóa.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

HẠT ĐU ĐỦ

Có thể sử dụng ở dạng tươi hoặc khô. Hạt có vị cay và có thể dùng để nấu ăn.

SINH TỐ

Đu đủ giúp nuôi dưỡng các lợi khuẩn trong dạ dày, đặc biệt là sau khi bệnh hoặc sau khi dùng thuốc kháng sinh.

QUẢ XANH

Papain, một loại enzyme tiêu hóa có lợi, có hàm lượng cao nhất trong quả xanh.

CHẾ BIẾN

ĐU ĐỦ NGÂM

Đu đủ non giàu enzyme papain, có thể ngâm chua để dùng kèm với các loại thực phẩm chế biến khác.

GỎI ĐU ĐỦ, TÔM

Xếp tôm (đã luộc chín) và đu đủ bào sợi lên dĩa rau diếp; rưới lên rau hỗn hợp sốt gồm dầu hạt óc chó, nước chanh, mù tạc Dijon, mật ong, muối và tiêu.

LựuPomegrante

- GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT

- GIÚP CHO MẠCH MÁU ĐÀN HỒI, MỀM DẺO

- ỨC CHẾ CÁC ENZYME GÂY TỔN THƯƠNG SỤN

- KHÁNG KHUẨN

N

ước ép lựu chứa hợp chất giúp tăng cường sức khỏe tuyến tiền liệt và hoạt chất chống oxy hóa giúp tăng tính đàn hồi cho động mạch. Theo y học cổ truyền Ayurveda, mọi phần của cây đều được dùng làm thuốc. Ở phương Tây, hạt và nước ép lựu được xem là có tính kháng vi-rút và kháng khuẩn.

Hạt

Dầu hạt lựu chứa hợp chất hóa học isoflavone tương tự như trong đậu nành.

Vỏ

Vỏ quả lựu được dùng để pha trà hoặc làm nước súc miệng. Các nghiên cứu cho thấy vỏ quả lựu chứa các hợp chất kháng khuẩn và ngăn ngừa ung thư.

CÔNG DỤNG

SỨC KHỎE NAM GIỚI

Uống 1 ly nước ép lựu mỗi ngày giúp giảm hàm lượng kháng nguyên đặc hiệu tuyến tiền liệt (PSA) ở nam giới – hàm lượng kháng nguyên càng cao thì nguy cơ tử vong do ung thư tuyến tiền liệt càng cao.

BẢO VỆ TIM MẠCH

Hợp chất polyphenol có trong lựu giúp tăng tính đàn hồi cho động mạch, giảm huyết áp, giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim và đột quỵ. Lựu cũng giúp ngăn chặn sự oxy hóa các cholesterol “xấu” (LDL), hình thành các mảng bám trên thành động mạch.

SỨC KHỎE XƯƠNG KHỚP

Hoạt chất chống oxy hóa flavonol giúp giảm hoạt tính của các protein gây ra chứng sưng viêm, như viêm khớp. Dịch chiết lựu (tương đương 1 ly nước ép lựu) có thể ức chế quá trình sản sinh enzyme gây tổn thương sụn.

NGĂN NGỪA NHIỄM KHUẨN

Nước ép lựu có đặc tính kháng vi-rút. Dịch chiết từ lựu có thể ngăn ngừa hiệu quả các mảng bám trên răng.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

ĂN CẢ HẠT

Lựu là nguồn thực phẩm giàu chất xơ; hạt lựu chứa chất béo không bão hòa, isoflavone và các dưỡng chất vi lượng khác.

MẬT LỰU

Cô đặc như si-rô, chứa tất cả các dưỡng chất có trong quả lựu.

CHẾ BIẾN

DÙNG THAY GIẤM

Mật quả lựu có thể thay thế cho giấm thơm balsamic – dùng để trộn rau, ướp hoặc phết lên bề mặt thực phẩm.

SALAD “SIÊU” THỰC PHẨM

Chuẩn bị món rau trộn gồm: hạt lựu, lê, thơm, cam, lá bạc hà xắt nhỏ và rau diếp; rưới nước sốt (dùng mật ong làm chất tạo ngọt), trộn đều, rồi thưởng thức.

ThơmPineapple

- XOA DỊU CÁC TRIỆU CHỨNG SƯNG VIÊM ĐƯỜNG RUỘT

- CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG TINH TRÙNG

- PHỤC HỒI CÁC CHẤN THƯƠNG DO HOẠT ĐỘNG THỂ THAO

T

hơm là loại quả mát và có tính giải khát, là nguồn dồi dào mangan giúp tăng cường khả năng sinh sản của nam giới, và chứa một lượng vitamin C đáng kể. Cùi thơm chứa enzyme bromelain giúp phân giải protein, đây cũng là một chất kháng viêm mạnh dùng để chữa trị các vấn đề về đường ruột và khớp. Đặc tính kháng viêm của thơm còn giúp chữa trị chứng viêm họng.

Thịt quả

Là nguồn dồi dào vitamin C, chất xơ và mangan – một hợp chất hóa học thiết yếu trong việc sản sinh năng lượng của tế bào

Cùi thơm

Chứa enzyme giúp chữa trị chứng đau do viêm họng và làm thông các xoang

CÔNG DỤNG

NGĂN NGỪA SƯNG VIÊM ĐƯỜNG RUỘT

Nước ép thơm giúp xoa dịu các triệu chứng viêm ruột kết – đau vùng bụng, đầy hơi, tiêu chảy và mất nước. Mặc dù hầu hết enzyme bromelain tập trung chủ yếu ở phần lõi và cuống nhưng các nhà nghiên cứu nhận thấy nước ép thơm cũng đã cung cấp đầy đủ lượng enzyme cần thiết cho nhu cầu của cơ thể.

CẢI THIỆN KHẢ NĂNG SINH SẢN Ở NAM GIỚI

Hàm lượng mangan cao trong thơm giúp tăng cường khả năng sinh sản bằng cách cải thiện độ năng động của tinh trùng.

GIÚP CỬ ĐỘNG LINH HOẠT

Bromelain chữa trị và phòng chống các bệnh sưng viêm (như viêm khớp) và hồi phục sau chấn thương do hoạt động thể thao.

HỖ TRỢ TIÊU HÓA

Chiết xuất bromelain có đặc tính hỗ trợ tiêu hóa; ngoài ra, nước ép thơm còn được dùng để làm mềm thịt, giúp dễ tiêu hóa thịt hơn.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

CHỌN QUẢ TƯƠI

Các dưỡng chất và enzyme trong quả thơm sẽ mất đi nhanh chóng sau khi cắt hoặc nấu. Quả khi chín, sắp bị hỏng, chứa hàm lượng hoạt chất chống oxy hóa cao nhất.

CÙI THƠM

Bromelain tập trung nhiều trong phần lõi của quả.

NƯỚC ÉP

Nước ép thơm có tác dụng hạ sốt, làm dịu chứng viêm họng và có tính năng làm long đàm tự nhiên.

CHẾ BIẾN

KEM

Đổ 250 ml nước ép thơm vào nồi, thêm 150 g đường. Đun nhỏ lửa để nước sắc lại như si-rô, rồi để nguội. Cho phần xác thơm khi ép lúc nãy và nước cam (3 quả lớn) vào nồi. Đổ tất cả vào hộp nhựa, rồi đông lạnh.

SALAD SALSA

Thơm (xắt vuông) trộn với ớt, hành đỏ, tỏi, ngò rí (xắt nhỏ) và nước chanh.

BơAvocado

- GIỮ CHO KHỚP LINH HOẠT

- GIẢM HUYẾT ÁP

- CẢI THIỆN KHẢ NĂNG SINH SẢN

B

ơ là loại quả đặc biệt do có hàm lượng chất béo cao nhất trong các loại quả. Được xem là “dầu ô liu của người châu Mỹ”, dầu quả bơ chứa chất béo không bão hòa đơn giúp giảm huyết áp và tăng độ nhờn cho khớp xương.

Thịt quả và dầu chứa các hợp chất chống oxy hóa và kháng viêm, giúp giảm nguy cơ viêm khớp và cải thiện khả năng sinh sản cho phụ nữ.

QUẢ BƠ

Thịt quả chứa kali và natri với tỉ lệ cân bằng, giúp giảm huyết áp.

DẦU

Được chiết xuất từ thịt quả (không phải từ hạt), có khả năng bảo vệ tim và ngăn ngừa các tổn thương do các gốc tự do gây ra.

CÔNG DỤNG

KHÁNG VIÊM

Chất béo từ loại quả này rất độc đáo, bao gồm hoạt chất nhóm phytosterol, một loại hormone thực vật (như campesterol, betasitosterol và stigmasterol) giúp kiểm soát tình trạng sưng viêm.

Quả

cũng là nguồn dồi dào axít béo omega-3 giúp tạo độ nhờn cho khớp xương, giảm các triệu chứng viêm khớp.

GIẢM HUYẾT ÁP

Bơ là nguồn dồi dào kali, giúp giảm nguy cơ cao huyết áp và đột quỵ. Quả cũng giàu các hoạt chất chống oxy hóa, chất béo không bão hòa đơn giúp ngăn ngừa bệnh tim và đột quỵ.

CẢI THIỆN KHẢ NĂNG SINH SẢN

Chất béo lành mạnh trong quả bơ giúp cải thiện khả năng sinh sản và tăng hiệu quả cho việc chữa trị hiếm muộn bằng phương pháp thụ tinh trong ống nghiệm.

HẤP THU TỐI ĐA DƯỠNG CHẤT

BÓC VỎ CẨN THẬN

Phần lớn chất dinh dưỡng tập trung trong phần thịt xanh gần lớp vỏ đen. Bóc vỏ nhanh hoặc không cẩn thận sẽ làm mất những dưỡng chất có lợi này.

DẦU BƠ

Là thành phần tuyệt vời để làm sốt trộn rau, có thể dùng để xào nấu.

CHẾ BIẾN

RAU TRỘN “CẦU VỒNG”

Thêm bơ vào món rau trộn để tăng hấp thu các hợp chất chống oxy hóa tan trong chất béo (như lycopene và beta-carotene) có trong các rau củ quả khác.

GUACAMOLE

Món sốt chấm kiểu Mexico này được thực hiện nhanh chóng và dễ dàng, được dùng kèm với món cá. Trộn đều phần thịt bơ, cà chua thái nhỏ và nước chanh. Thêm ít ngò rí để tăng thêm hương vị.